

あし腰を守る

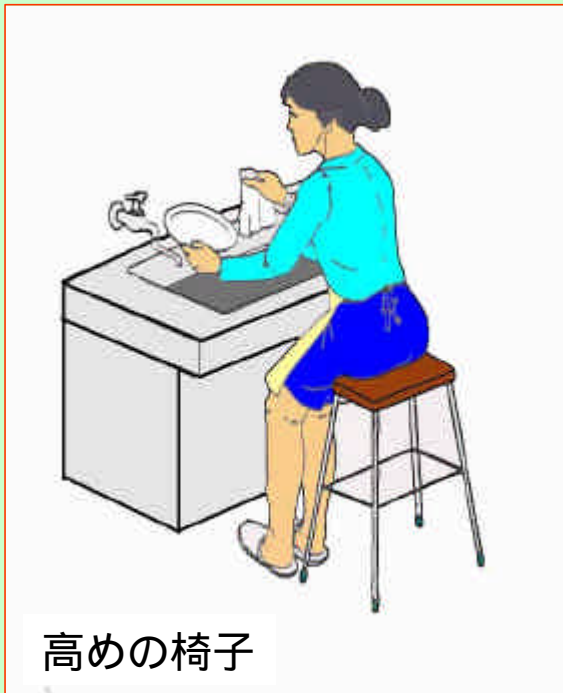
日常生活動作

作業姿勢

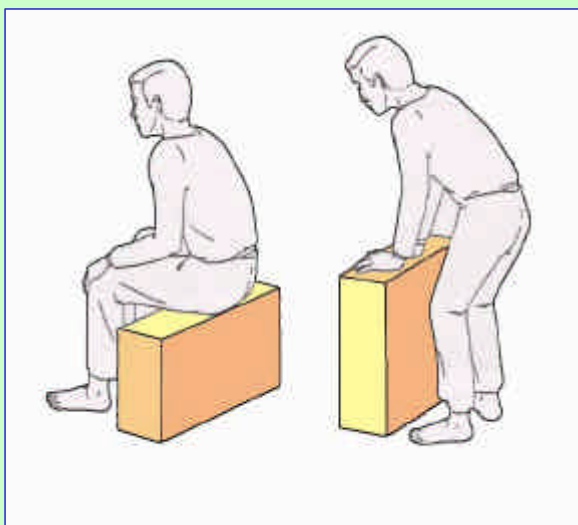
足腰の悪い人のための 日常動作対策

モダンキッチンは腰痛のもと：

前面の化粧パネルのために腰を曲げていなければならない



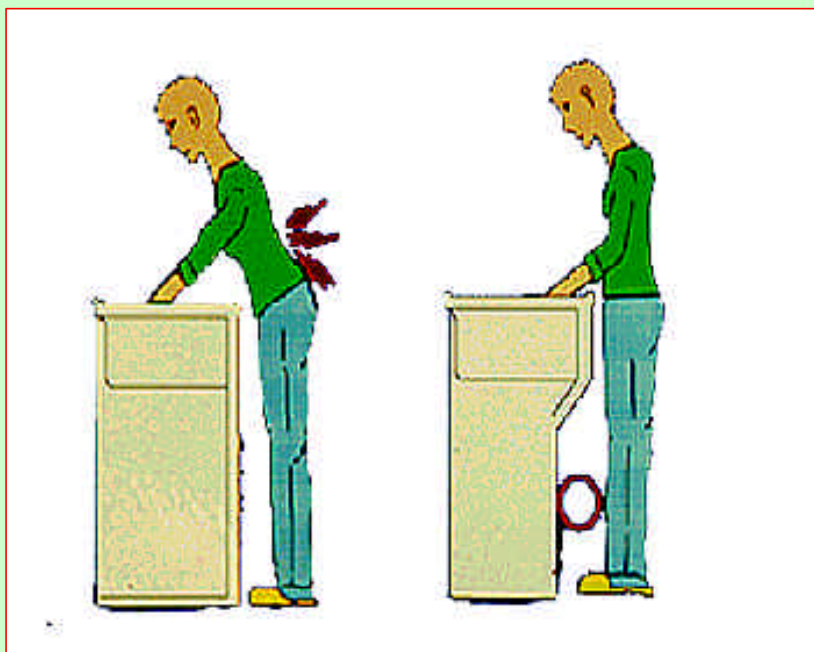
- 高めの椅子に腰掛けて仕事をする．
- 昔の台所は腰と膝が曲がっても仕事ができる．



最長幅：高めの椅子
中間幅：普通の椅子
最短幅：15-20cm.
床面に座った人と
目線が合う．

足腰の悪い人のための三片の異なる便利な木箱

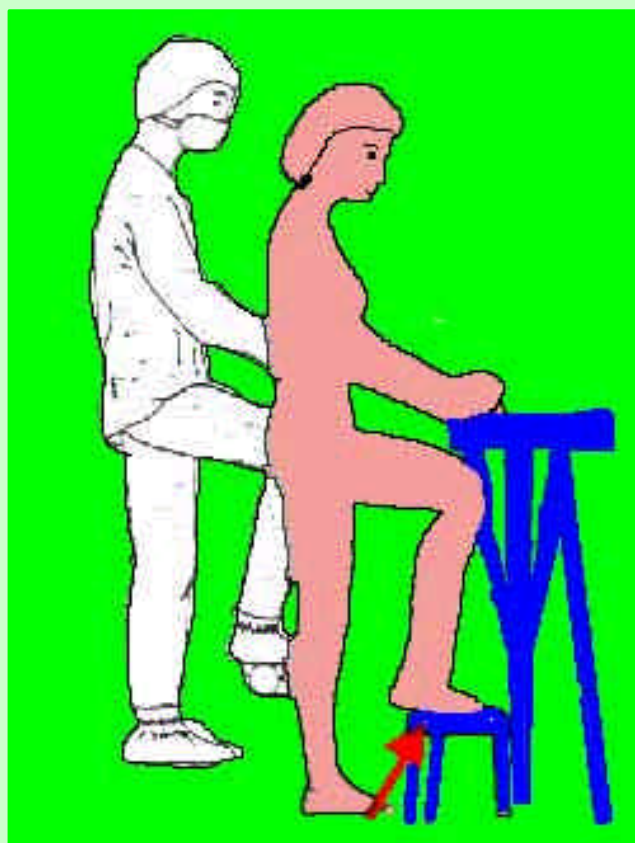
足腰を守る立位作業対策



- 作業台の高さを調節し、
- つま先が台から離れないように

•立位作業を継続するときは、小さい足台を側におき、左右の足を時々乗せる。

腰椎のカ - ブが代わるとによって腰痛を防止できる。



坐位作業に好ましい椅子



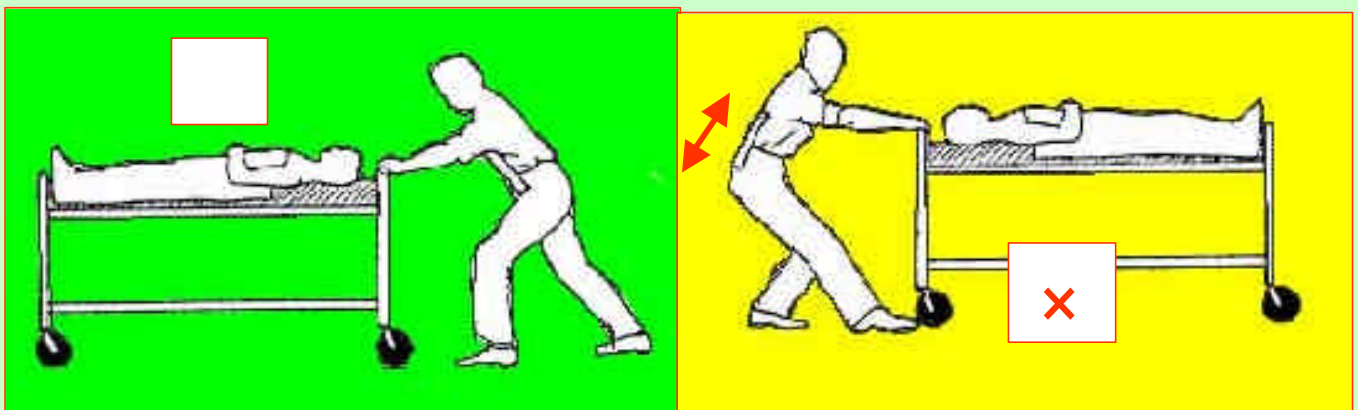
- テニスボールの一部をカッターで切る。
- 中に合成接着剤を数滴たらす。
- 椅子の足をぐいっとはめ込む。
- ボール表面のフェルトによってスムーズに移動できる。
- 腰掛けたときは、ボールのゴムによりぴたっと安定する。

- 椅子には肘かけは重要である。肘かけに腕をかけて、腰の左右を交互に休ませておくべきである。
- キャスタ - 付きの椅子はキャスタ - を移動させまいとして無駄な労力を使わせる。
- 一見よさそうに見えるフレキシブルの背もたれも再考の余地がある。
- 逃げようとする背もたれを追っかけて、無用な筋力を使っている。

物の持ち上げと運搬



物を持ち上げるには：
腰を伸ばす力ではなく、
まず膝を曲げて物を抱え込み、
膝を伸ばす力で持ち上げる。



運搬車は押すのがよい：
引く力は物を持ち上げるのと同じであり、
押す力は杖を持つと同じである。

すばらしい参考書を紹介します

The National Back Pain Association in
collaboration with The Royal College of Nursing:
The Guide to Handling of Patients .

revised 4th edition, NBPA 1997

この本は英国のNational Back Pain AssociationがRoyal College of Nursingの
協力のもとに第3版が1992年に発行されました。
原本は改訂され1997年に第4版が出ています。しかしイラストは1992年版のほ
うがみやすいと思います。



加藤光宝 監訳：

看護・介護者を腰痛から守る

患者移動の知識と技術

英国腰痛予防協会 編/英国看護協会 協力

日本看護協会出版会 1997

日本看護協会から加藤光宝先生が監訳した本が1997年に発行されました。
看護・介護担当者は勿論、医療・福祉担当者のみならず、家庭で介護をする
方々に絶好の参考書として推薦します。